



あったかふれあいセンターまちなかサロン かわらばん 11月号



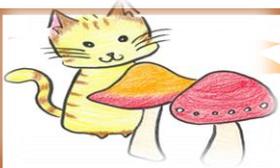
まちなかサロンかわらばん11月号ができました。今月もサロンで楽しみませんか？

だんだんと秋も深まり早くも11月ですね。一年でいちばん食べ物の美味しい季節だと思いませんか？リンゴやみかん、柿にぶどうと美味しい果物、今年はちょっとお高いけれど、さんまの塩焼きに大根おろし、鍋物やおでんも恋しくなりますね。10月は8店会でキノコご飯を作りましたが、今月は各サロンでちらし寿司を作る予定です。皆さん頑張って美味しく作ってくださいね。

まだサロンに来たことがないお知り合いがいましたら、ぜひお誘いください。



10月も各サロンで大盛り上がり！今回は8店会をご紹介！



キノコご飯と豚汁作り



私たちも手伝いました。
どう？美味しいろう！



なかなか
美味しいですよ！

わお～！
キノコの宝石箱！
豚汁？キノコに合うね。
いただきます！



念入りにお化粧して、
ほら！ステキな
マダムよ

ハロウィンで仮装



メイクボランティアさんも
大活躍です！！



ハーバリウム作り



えい
いかな
えか
♪

フジへお買い物



え～と、
バナナと...



まちなかサロン 11月イベントカレンダー



日	月	火	水	木	金	土	
1	2	3	4	5	6	7	
休み		文化の日 休み			新町買い物(フジ) (13:30体操後)	休み	
8	9	10	11	12	13	14	
休み	山手 介護予防 (車イスの扱い)				8店会買い物:マルナカ (10:30体操後)	休み	
15	16	17	18	19	20	21	
休み		新町 食事の日(五目ちらし)	8店会 食事の日(五目ちらし) (車イスの扱い)	新町 (車イスの扱い)		ささえ愛	
22	23	24	25	26	27	28	
休み	勤労感謝の日 休み		山手 食事の日(買い物)	新町 (ハーバリウム)		休み	
29	30	※ 食事会・送迎のご希望は 必ず前日まで にご連絡ください 8店会 ☎:080-6384-6486 新町 ☎:080-6384-6487 山手町 ☎:080-6384-6487					

※ 引き続きマスクの着用をお願いします！



利用者さんからの挑戦



歌謡曲 もの知り (クイズ) (50代向き以上)

1) 松山まさる、一条英一、三谷謙...の芸名でデビューするもヒットせず。
その後「よこはま・〇〇〇〇」が大ヒットし、人気歌手になった。←〇にあてはまる語句を入れよ
この「よこはま・〇〇〇〇」を歌った歌手は誰か？
また、作曲家は誰か？

月
日
曜日
日曜日

毎日の暮らしの中、ちょっとした困り事

は、ありませんか？
『こんな悩みは、どこに相談したらいい？』と、思った時には

『まちなかサロン』を思い出してください。連携している関係機関に、繋ぐことも行っています！！

須崎市社会福祉協議会
あったかふれあいセンター

☎ 42 - 0736

直通 ☎ 080 - 6384-6486

